

Kohti synteettistä addiktion teoriaa

ANJA KOSKI-JÄNNES

Addiktio tutkimuksen kenttä on pitkään ollut melkoisessa käymistilassa. Teorioiden tilkkutäkkiä syntyy kiihtyvällä vauhdilla, mutta merkittävää edistystä on vaikea todeta. Terveystieteen professorin ja Addiction-lehden päätoimittajan Robert Westin teos *Theory of Addiction* on reipas yritys tarttua tähän ongelmaan ja luoda synteettistä teoriaa olemassa olevan tietämyksen pohjalta. Yrityksen tekee sitäkin haasteellisemmaksi se, että West samalla pyrkii luomaan myös synteettistä teoriaa motivaatiosta uuden addiktio-teoriansa perustaksi. Kun kumpaakaan ei ole valmiina, tehtävä ei ole aivan yksinkertainen!

Motivaatioteoriaa West tarvitsee sen takia, että hän hahmottaa addiktion krooniseksi motivaatiojärjestelmän tilaksi, jossa yksilö alkaa priorisoida kohtuuttomasti jotain seurauksiltaan haitallista käyttäytymistä. Motivaatiojärjestelmä puolestaan koostuu voimista, jotka energisoivat ja suuntaavat ihmisen toimintaa. Synteettiseltä motivaatioteorialta West edellyttää, että sen on pystyttävä selittämään sekä ihmisten tietoiset että tiedostamattomat valinnat. Sen tulee siis ottaa kantaa viettien ja tarpeiden ohella myös ihmisten arvottavaan ja intentionaaliseen toimintaan. Motivaatiojärjestelmä koostuu viidestä tasosta: välittömistä reaktioista, impulseista ja inhihoivista voimista, haluina ilmenevistä motiveista, arvioista ja uskomuksista sekä intentionaalisisista suunnitelmissa. Westin PRIME-teorian nimi tuleekin sanoista Plans, Respon-

ses, Impulses and Inhibitions, Motives ja Evaluations.

West lähtee teoriaa rakentaessaan siitä näkemyksestä, että aivotoiminta on synnynnäisesti epävakaa. Pysyäkseen suunnassa se tarvitsee jatkuvasti tasapainottavia tekijöitä erilaisten ulkoisten ja sisäisten impulssien vastapainoksi. Vastaavasti ihmisen motivaatiojärjestelmä on jatkuvassa muutoksen tilassa alati muuttuvan sisäisen ja ulkoisen ympäristön takia. West kritisoikin psykologiaa siitä, että sen käsitteet ovat usein liian staattisia ja esineellisiä (asenteet, arvot, persoonallisuus). Ihmisen toiminnan ohjausta voitaisiin hänen mielestään paremmin ymmärtää kaoottisten järjestelmien kuin jähmeiden nuoli-laatikko-kuvioiden avulla. Kaoottiset järjestelmät – kuten esimerkiksi säätila – sisältävät lyhyitä tai pidempiaikaisia tasapainotiloja, joissa toisaalta äkillisetkin ja näennäisen ennustamattomat muutokset ovat mahdollisia. Westin mielestä addiktiivisen käyttäytymisen kehitystä samoin kuin siitä toipumista voidaan hahmottaa vastaavanlaiselta pohjalta. Tämä tekisi ymmärrettäväksi sen, että pienikin sisäinen tai ulkoinen impulssi voi kriittisessä tilanteessa johtaa yksilön kehityksen aivan uusille poluille. Ja toisaalta päinvastoin: isommatkaan työntövoimat eivät välttämättä riitä siirtämään yksilön tietynlaisia toimintatapoja uusille urille, jos ne ovat riittävän syvään urautuneita.

Addiktio on Westin mukaan sosiaalinen konstruktio, jota ei voida määritellä aivan tarkkara-

Robert West
Theory of Addiction
Oxford: Blackwell
Publishing, 2006

jaisesti. Ominaista sille on palkkiohakuisen toiminnan heikentynyt kontrolli. Se on oire tai oireyhtymä, jota voivat tuottaa useammanlaiset eri tekijät. Osa näistä tekijöistä voi olla addiktiivisesta toiminnasta riippumattomia altistavia tekijöitä, kuten masennus, ahdistus ja huono itsetunto. Osa – kuten herkistyminen ja toleranssi – voi syntyä kyseisestä toiminnasta itsestään. Ja osa voi saada alkunsa esimerkiksi perheessä, kulttuurissa tai historiallisesta tilanteesta epäedullisista ympäristötekijöistä, jotka vaikuttavat normaaliin motivaatiojärjestelmään. Addiktio kehittyy tilanteissa, joissa häiriötekijöitä tasapainottavia voimia ei ole riittävästi.

Ehkä kiinnostavinta Westin teoriassa on tapa, jolla hän käyttää kehitysbiologi Waddingtonin yli 50 vuotta sitten esittämää epigeneettisen maiseman käsitettä. Sen avulla tämä hahmotti sikiön kehitykseen vaikuttavia voimia, joiden ansiosta tietty genotyyppi voi tuottaa uusia variaatioita fenotyypistä. Epigeneettistä maisemaa voidaan verrata kukkulaiseen maastoon, jossa yksilön kehitys etsii tiensä vierivän pallon tavoin maaston muotojen mukaan. Tavallista syvempään laaksoon päätyessään palloa ei sieltä helposti saada muualle. Toisaalta tasaisemmalla maaperällä sen ei tarvitse kohdata suurtaakaan estettä ohjautuakseen uusille urille. Waddingtonin mallis-

sa epigeneettinen maasto on jatkuvan muutoksen tilassa erilaisen siihen vaikuttavien voimien takia. Jokin vahvastikin urautunut kehityslinja saattaa sen takia edullisissa olosuhteissa muuttua ratkaisevasti. Näin voisi tapahtua esimerkiksi silloin, kun joku vaikean riippuvuuden kehittänyt henkilö yllättäen lopettaa kyseisen toiminnan. Tällaisen muutoksen voi mahdollistaa kyseisen henkilön ympäristön normalisoituminen tai hänen motivaatiojärjestelmänsä herkkyyden häviäminen addiktiivisen käyttäytymisen myönteisille vaikutuksille. West hyökkää mallinsa avulla mm. Prochaskan ja DiClementen transteoreettista muutosvaihemallia vastaan. Hänen mielestään tietyn muutostavaiheen pohjalta ei ole onnistuttu tekemään hyviä ennusteita siitä, miten ihminen käyttäytyy jatkossa. Hän tosin myöntää, että toistaiseksi hänen omakin teoriasensa on vielä vailla empiiristä todistusvoimaa. Popperilaisittain hän uskoo ennen kaikkea falsifioinnin voimaan vaatien, että jos teoria kohtaa yhdenkin vastaesimerkin, teoriaa on sen myötä muokattava uusiksi.

Mainittakoon vielä, että yksilön identiteettiä koskevilla uskomuksilla samoin kuin ympäristön yksilöille antamilla leimoilla on Westin teoriassa yksilön toimintaa sitova vaikutus. Ihminen saattaa siis jäädä koukkuun osin siksi, että kyseinen addiktio on muodostunut olennaiseksi osaksi hänen identiteettiään. Ja vastaavasti riippuvuudesta vapautuminen edellyttää uudenlaisen identiteetin omaksumista. Siinä nämä ajatukset eivät ole uusia. Uudenlaista on vain tapa, jolla kirjassa sidotaan yhteen lukuisien aikaisempien teorioiden peruselementtejä. Westin kirjaa voikin arvioida myös katsauksena ajankohtaisiin addiktioteorioihin, koska hän omistaa kirjaan useita lukuja aikaisempien teorioiden esittelyyn ja arviointiin. Enimmäkseen hän tekee sen kelpollisesti, mutta muutamia floppejakin löytyy. Hän esimerkiksi väittää, että motivoiva haastattelu on menetelmä, joka on kehittynyt retkahduksen ehkäisymenetelmien pohjalta (!), ja viittaa lähteeseen, jonka on kirjoittanut joku ihan muu Miller kuin motivoivan haastattelun kehittäjä William Miller!

Kaiken kaikkiaan Robert Westin kirja haastaa pohtimaan entistä kokonaisvaltaisemman addiktioteorian edellytyksiä ja peruselementtejä. Arvostan tekijän rohkeutta. Mainio on myös Westin idea kehittää synteettistä näkemystä motivaatiosta oman addiktioteoriasensa perustaksi, sillä aiemmat yritykset hahmottaa riippuvuuskäyttäytymisen motivaatiota ovat yleensä olleet hyvin kapea-alaisia (esim. ahdistuksen vähentäminen, valtamotivaatio jne.). Silti en oikein osta monia Westin riippuvuusongelmien hoitoa koskevia ehdotuksia, eikä teoria vielä selitä addiktiolle ominaista juuttumista tietynlaisiin toimintamalleihin sen enempiä kuin saman tilan nopeaa uusiutumista pitkien kuivilla olon jaksojen jälkeen. Epigeneettinen maisema tarjoaa kyllä houkuttelevan vertauskuvan näistä ilmiöistä, mutta miten tällaista mallia testataan? On tietysti liikaa odottaa, että addiktion ongelma tämän kirjan avulla ratkeaisi. Uusia ideoita ja paljon ajattelemisen aihetta kirja kyllä tarjoaa, joten lukekaa ja arvioikaa itse!

Draamatehtaan monikanavaisten puheenaihekoneiden logistiikka

MIKKO LEHTONEN

Jo vuonna 1988 kulttuurintutkija Dick Hebdige kirjoitti, että populaarikulttuuri ei länsimaissa ole enää marginaalinen saati maanalainen ilmiö. Ihmisten enemmistölle populaarikulttuuri näyttää Hebdigen mukaan yksinkertaisesti kulttuurin synonyymiksi.

Kuluneina kahtena vuosikymmenenä populaarikulttuurin yhteiskunnallinen painoarvo ei ole ainakaan vähentynyt. Kun julkisuus viihteellistyy ja popularisoituu, on ennen triviaaleina pidetyt kulttuuriset muodot syytä ottaa aiempaa vakavammin. Tämä jo siksi, että populaarijul-

Heikki Saari
Isku tajuntaan!
– Suomen iltapäivä-
lehdistön lyhyt historia
Helsinki: Johnny Kniga,
2007
382 s.